

ZOOM MODE D'EMPLOI

Ce qu'il faut savoir pour vous connecter à toutes mes activités en ligne :

- SEANCES DE HATHA YOGA
- SEANCES DE YOGA NIDRA
- SEANCES DE MEDITATION
- WEBINAIRES
- CAFE TAROT

1) Pour réserver un cours en ligne, la création de votre compte sur Zoom et sur mon site est obligatoire.

- Tout d'abord, inscrivez vous à la plateforme Zoom, c'est gratuit. Il est possible aussi de télécharger l'application Zoom pour tablettes et téléphones. Utilisez dans tous les cas votre matériel le plus récent (ordinateur, tablette ou téléphone).
- En cliquant sur le lien, vous lancerez l'application Zoom et pourrez tester, avant le cours, votre connexion et la qualité de votre son : <https://zoom.us/test>.
- Il est possible que des mises à jour de Zoom soient nécessaires pour éviter les bugs, vérifiez les.
- L'inscription à toutes mes activités en ligne se fait **au plus tard 2 heures avant le début de la séance.**

2) Pour l'enregistrement sur mon site :

- Si vous êtes déjà enregistré.e sur le site, lors d'une nouvelle réservation, le système indiquera qu'il existe déjà cette adresse mail et que vous devez vous connecter.
- Si vous avez déjà fait une réservation, vous devez créer un mot de passe en utilisant l'adresse mail utilisée lors de l'inscription.
- Si vous n'avez pas de mot de passe mais juste l'adresse mail enregistrée sur le site, il faudra cliquer sur « mot de passe perdu » pour le créer. C'est nécessaire si vous voulez avoir en permanence l'accès à vos réservations et obtenir les liens Zoom via votre site (si vous ne les avez pas reçus dans votre boîte mail).
- Une fois que vous vous êtes inscrit.es à une de mes activités on line (avec paiement en ligne par Paypal), la plateforme Zoom vous envoie automatiquement un courriel avec un lien pour vous connecter. Il suffit de cliquer sur le lien 10 minutes avant le début de la séance.
- Normalement, vous recevez un courriel de confirmation après vous êtes inscrit.e et un autre courriel la veille de la séance avec le lien de connexion.
- Si vous n'avez pas reçu le courriel, veuillez regarder dans vos spams. S'il n'est pas dans vos spams, vous pouvez le retrouver le le lien de connexion en allant sur mon site sur la page MES RESERVATIONS.
- Afin de visualiser vos réservations et vos liens Zoom, allez sur la page MES RESERVATIONS : <https://www.le-fil-du-yoga.fr/mes-reservations/>
Vous pouvez visualiser le lien de connexion si vous n'avez pas reçu de mail (soit parce qu'il est arrivé dans vos spams, soit à cause d'autres blocages liés aux messageries, indépendants de notre volonté).
Vous pouvez aussi cliquer sur l'onglet **MES RESERVATIONS** tout en haut de mon site (un autre tout en bas de mon site).

3) Pour le déroulement optimal des séances en ligne :

- Connectez 5 à 10 minutes avant la séance.
- Installez vous dans un endroit au calme pour pratiquer le Hatha Yoga ou la méditation, ou pour écouter une conférence : prévoyez un tapis de yoga, un coussin de méditation (zafu) et une couverture pour la relaxation. Eteignez votre téléphone portable et vérifiez que vous ne serez pas dérangé.e pendant votre « pause bien être ».
- Pensez à couper votre micro lorsque la séance commence, ainsi que votre caméra pour avoir une meilleure qualité de son et d'image et pouvoir bénéficier de la séance avec le plein écran.
- Si vous voulez communiquer avec moi, privilégiez le mode « chat » en écrivant dans la bulle de conversation en bas de l'écran.
- Vérifiez qu'aucune autre application n'est ouverte en même temps que Zoom : cela peut nuire à la qualité d'écoute de la séance (son haché par exemple).

Un grand merci pour votre coopération. Et à très vite on line !